



فراخوان نوسازی ترانسفورماتورهای
صنعت برق

تعارف درج آگهی در رسانه‌های
سندیکای صنعت برق ایران در سال ۱۴۰۰

وبینار مقدماتی آشنایی با تدوین
استراتژی با رویکرد نوین تفکر طراحی

با تصویب شورای عالی هماهنگی اقتصادی؛

مطالبات توانیر با بدهی‌های این شرکت به فعالان صنعت برق تهاثر می‌شود

رئیس‌جمهور طی روزهای اخیر بند دو مصوبه پنجاه و هشتمین جلسه شورای عالی هماهنگی اقتصادی مورخ ۲۳ فروردین ۱۴۰۰ را برای اجرا ابلاغ کرد.

حجت‌الاسلام و المسلمین حسن روحانی؛ رئیس‌جمهور طی روزهای اخیر بند دو مصوبه پنجاه و هشتمین جلسه شورای عالی هماهنگی اقتصادی مورخ ۲۳ فروردین ۱۴۰۰ را به شرح زیر ابلاغ کرد. در راستای رونق تولید و ایجاد اشتغال و فعال شدن پروژه‌های زیرساختی صنعت برق کشور و تسهیل در کسب‌وکار بنگاه‌های تولیدی، به وزارت نیرو اجازه داده می‌شود از طریق شرکت مادر تخصصی توانیر تا سقف ۲ هزار میلیارد تومان مطالبات معوق شرکت‌های زیر مجموعه توانیر از شرکت‌ها و کارخانجات صنعتی و تولیدی بابت بهای برق مصرفی آنها را با مطالبات قطعی پیمانکاران، سازندگان تجهیزات و تولیدکنندگان برق طرف قرارداد صنعت برق از طریق تحویل محصول شرکت‌ها و کارخانجات صنعتی بدهکار

در سال‌های ۱۳۹۹ و ۱۴۰۰ را با هماهنگی خزانه‌داری کل و ثبت گردش عملیات مالی در حساب تمرکز وجوه شرکت‌های ذیربط، تهاثر و تسویه کند. این تسویه به منزله گردش وجوه در حساب تمرکز وجوه شرکت‌های ذیربط محسوب می‌شود. اعمال حساب این رویداد مالی در دفاتر شرکت توانیر و شرکت‌های وابسته و تابعه آن و در سقف بودجه شرکت‌های ذیربط منظور می‌شود. لازم است مطالبات شرکت‌ها از سازمان هدفمندی یارانه‌ها تسویه و از بی‌انضباطی‌های مالی پیشگیری شود. با ابلاغ این مصوبه و با مجوز توانیر سازندگان و پیمانکاران می‌توانند بخشی از مطالبات خود را در قالب محصولات صنایع بزرگ بدهکار به این شرکت دریافت کنند.

- ۲ برنامه‌های اقتصادی ۶ نامزد<
- آیا معاهده پاریس در عدم توسعه صنعت برق نقش دارد؟/دولت در مظان اتهام<
- ۳ با محدودیت های جدی برق مواجه هستیم<
- ۳ واردات ۱۴۰ مگاوات برق از ترکمنستان<
- ۴ تولید تجدیدپذیرها چقدر است؟<
- ۴ احداث هفت نیروگاه خورشیدی، طلوع توسعه در همدان<
- ۵ شناسایی ۲۲۶ مرکز غیرمجاز استخراج رمزارز<
- ۶ همه دستگاه‌ها مکلف به همکاری با صنعت برق شدند<
- ۶ کاهش ۴۷ درصدی ورودی آب به سدها همزمان با افزایش مصرف<
- ۷ صنایع بزرگ آماده سرمایه‌گذاری در ساخت نیروگاه هستند<
- ۷ سایه دولت بر بازارهای مستعد مهندسی مشاور<
- ۸<

«دنیای اقتصاد» گزارش می‌دهد

برنامه‌های اقتصادی ۶ نامزد

دنیای اقتصاد: معیشت مردم، اشتغال و به‌طور کلی اقتصاد اصلی‌ترین محورهایی است که نامزدهای انتخابات ریاست جمهوری تا امروز در برنامه‌های انتخاباتی خود به آن اشاره و وعده‌های خود را بر آن متمرکز کرده‌اند. البته نمی‌توان تاکید بر کلید واژه‌های مذاکره، رفع تحریم‌ها و اثرگذاری تحریم‌ها را در برنامه‌ها و اظهارات انتخاباتی ۷ نامزد انتخابات ریاست جمهوری سیزدهم نادیده انگاشت. در این میان البته برخی نامزدها به اظهارات یکدیگر و بیش از همه به وعده‌هایی که حتی به چشم رقیبان نیز بیشتر انتخاباتی است تا وعده‌هایی قابل تحقق، انتقاد می‌کنند و همین موضوع به دوئلی میان نامزدها با یکدیگر تبدیل شده است و در ادامه پای طرفداران آنان را نیز برای جدال انتخاباتی به فضای مجازی باز می‌کند. تقریباً هر ۷ نامزد نهایی میدان انتخابات ریاست جمهوری ۱۴۰۰، با استفاده از رادیو، تلویزیون، شبکه‌های اجتماعی و حتی پلتفرم‌های رسانه‌ای فیلترشده، در تلاشند که نظرات خود را به جامعه و افکار عمومی اعلام کنند. در ادامه، جدیدترین اظهارات انتخاباتی شش نامزد را که در شبانه‌روز منتهی به عصر دیروز مطرح شده است، می‌خوانید.

مشکل اصلی رانت است

محسن مهرعلیزاده در جدیدترین اظهار نظر انتخاباتی با بیان اینکه «عمده مشکلات امروز کشور ناشی از سیاست‌های کلان است»، اظهار کرد: من برنامه‌ای تحت حکمرانی اقتصاد اجتماعی دارم و ملاک‌های این نوع حکمرانی را فارغ از نگاه سیاسی مشخص کرده‌ام. این کاندیدای انتخابات سیزدهمین دوره ریاست جمهوری در گفت‌وگویی ضبط‌شده که از شبکه خبر پخش شد، درباره راهکارش برای کاهش تورم نقطه به نقطه با بیان اینکه «با فرمان‌هایی که در روزهای اول صادر می‌کنم، تمام بخشنامه‌های مانع تولید را از مسیر توسعه تولید برمی‌دارم»، اظهار کرد: وقتی تولید و صادرات افزایش یابد، رفته‌رفته تورم کاهش می‌یابد. همچنین برای تامین کسری بودجه راهکارهایی دارم که عمده این راهکارها مربوط به اجرای صحیح قانون هدفمندی یارانه‌ها است. با

وعده ۴ میلیون مسکن رئیسی

سید ابراهیم رئیسی در جدیدترین اظهار نظر انتخاباتی خود، مشارکت حداکثری مردم را در انتخابات فارغ از اینکه به چه کسی رأی می‌دهند، پشتوانه نظام و امنیت ملی خواند و در نشستی که با نمایندگان ادوار مختلف مجلس داشت، تصریح کرد: مردم خواهان تغییر در دولت و بهبود معیشت و زندگی‌شان هستند و این را از دولت تراز اسلامی انتظار دارند. رئیسی در ادامه به کسانی اشاره کرد که به هر دلیلی از شرکت در انتخابات ناامیدند و از همه اثرگذاران در جامعه خواست که از نفوذ کلام و اعتبارشان برای ترغیب این افراد به حضور در انتخابات استفاده کنند. او با بیان اینکه همه شهروند درجه یک هستند و کسی شهروند درجه دو نیست، افزود: ما اصحاب «ما می‌توانیم» هستیم و هیچ مانعی نباید ما را از کار و تلاش باز دارد. رئیسی تصریح کرد: مشکلات هست؛ اما ما می‌توانیم تحریم‌ها و تهدیدها و موانع را به فرصت تبدیل کنیم و این شدنی است.

رئیسی همچنین در حاشیه ضبط گفت‌وگو با دوربین شبکه یک سیما در جمع خبرنگاران، درباره اینکه کدام وعده‌اش در دولت او زودتر از بقیه وعده‌ها محقق می‌شود، گفت: مسکن از دغدغه‌های مردم به‌ویژه جوانان و زوج‌های جوان است. من به جوانان گفته‌ام که آنها ازدواج کنند، ما هم ساخت مسکن برایشان را از همان روز نخست دولت پیگیری می‌کنیم و فکر می‌کنم بشود طی ۴ سال ۴ میلیون واحد مسکونی ساخت. به گفته رئیسی، از اولین روز کاری دولت مردمی اصلاح و حذف تمام سازوکارها و بسترهای فسادزا و رانت‌آفرین آغاز می‌شود. همه کسانی که می‌خواهند با دولت مردمی کار کنند، بدانند که این دولت، دولتی ضدفساد است.

دفاع از یارانه ۴۵۰ هزار تومانی

محسن رضایی در جدیدترین اظهارات انتخاباتی خود، در جمع فعالان اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی ایران تاکید کرد: مذاکرات را ادامه خواهیم داد؛ آمریکا باید به تعهدات خود عمل کند. تعامل با قدرت‌های بین‌الملل نیاز به اهرم دارد، اهرم «ایران منطقه‌ای» است. وی در پاسخ به این سوال که کدام‌یک از وعده‌ها را زودتر عملیاتی خواهید کرد، گفت: یارانه ۴۵۰ هزار تومانی را بیش از هر وعده دیگری محقق خواهیم کرد. رضایی در گفت‌وگوی ویژه خبری نیز به این موضوع اشاره کرد و گفت: یک عده فکر کردند پرداخت یارانه ۴۵۰ هزار تومانی حرف پوپولیستی است. در سال ۹۹ ما ۳۸ هزار میلیارد تومان یارانه پنهان دادیم که ۶ هزار میلیارد برای ثروتمندان است؛ سوال من این است ما انقلاب کردیم که عدالت باشد؟ یارانه ۴۵۰ هزار تومانی برای ۴۰ میلیون نفر است. منابع وجود دارد طرح من بعد از ۳ ماه آغاز می‌شود.

نظر همتی در مورد واردات خودرو

عبدالنصر همتی، کاندیدای سیزدهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری گفت: در کنار انتشار گواهی اوراق مولد (گام)، حدود پنج هزار میلیارد تومان هم اعتبار بانک‌ها برای دو خودروسازی ایران خودرو و سایپا در نظر گرفته شده است. وی در حاشیه مراسم بازدید از کارخانه ایران خودرو، در مورد واردات خودرو اظهار کرد: واردات خودرو جزو اولویت اول ما نیست. همتی افزود: در حال حاضر کشور نیازهای ارزی مهم‌تری دارد. بنابراین تخصیص ارز به واردات خودرو جزو اولویت اول ما قرار ندارد و بحث واردات اصلاً مطرح نیست.

تحریک بازار داخلی

سید امیرحسین قاضی‌زاده هاشمی در جدیدترین

با محدودیت های جدی برق مواجه هستیم

سخنگوی صنعت برق گفت: امروز شاهد یکی از گرمترین روزهای سال هستیم به طوری که در اغلب نقاط کشور، دما افزایش قابل ملاحظه ای پیدا کرده و پیش بینی می شود که مصرف به ۵۸ هزار مگاوات و بالاتر برسد که مصرف بسیار بالایی است و قطعا ما برای تامین این میزان محدودیت های جدی داریم.

به گزارش ایسنا، مصطفی رجبی مشهدی در پیامی تصویری اظهار کرد: پیش بینی شده است که از طرح های تشویق محور مدیریت مصرف استفاده کنیم و با همکاری خوب مشترکان بخش خانگی بتوانیم در ساعات اوج مصرف محدودیت های تامین برق را به حداقل ممکن برسانیم. به گفته وی از همه هموطنان خواهشمندیم که در ساعات اوج مصرف از وسایل برقی پرمصرف استفاده نکنند، کولرهای آبی را روی دور کند قرار دهند و کولرهای گازی را روی ۲۵ درجه تنظیم کنند.

روز گذشته نیز رخشانی مهر - دبیر ستاد راهبری اوج بار از پیش بینی عبور مصرف برق طی ۲۴ ساعت آینده از خطوط قرمز خبر داد و گفت: با توجه به نقشه های هواشناسی، دمای هوا در ۲۴ ساعت آینده در بیشتر نقاط کشور رو به افزایش است و این موضوع باعث افزایش شدید مصرف برق خواهد شد.

وی با پیش بینی رشد ۲۰ درصدی مصرف برق نسبت به هفته گذشته، گفت: از همه ظرفیت ها به منظور جلوگیری از بروز خاموشی استفاده خواهیم کرد. بازرسی از ادارات پرمصرف آغاز شده و این اقدام فردا نیز با شدت بیشتری ادامه خواهد یافت و در همین راستا برق اداراتی که مصرف خود را به ۵۰ درصد کاهش ندهند، قطع خواهد شد.

به گفته وی اگر دولت طبق برنامه پیش می رفت اکنون باید با ساخت دو راکتور هسته ای، حدود ۲ هزار مگاوات برق هسته ای وارد مدار می شد همچنین چند نیروگاه هسته ای دیگر در حال ساخت بودند.

عباسی بیان کرد: صرفه جویی سوخت گازوئیل در نیروگاه های فسیلی و بهره برداری از یک نیروگاه هسته ای، می تواند ۴ و نیم تا ۵ میلیارد دلار برای کشور عایدی داشته باشد.

این نماینده مجلس اظهار کرد: همچنین از آنجا که تولید برق در حوزه انرژی های تجدیدپذیر مطابق برنامه ششم توسعه پیش نرفته، اکنون کمتر از ۱۰۰۰ مگاوات برق خورشیدی تولید می شود، در واقع دولت نه خود این کار را انجام داده و نه مشوق های لازم را ایجاد کرد تا بخش خصوصی برای ورود به این عرصه ترغیب شود.

عباسی گفت: باید تاکید کرد علاوه بر متهم بودن دولت به اجرای معاهده پاریس، نمی توان نسبت به عدم برنامه ریزی مناسب، نبود انسجام مدیریت، سلب امنیت از بخش خصوصی و... به عنوان دیگر دلایل اصلی عقب ماندگی در تولید انرژی های پاک و هسته ای چشم پوشی کرد.

رئیس کمیسیون انرژی مجلس تصریح کرد: دولت باید ثابت کند که توافقنامه پاریس را اجرایی نکرده است و دلیل عقب ماندگی در ساخت و بهره برداری از نیروگاه های جدید، اجرای توافقنامه مذکور نیست، هرچند گفته شده دولت تعهداتی داده است البته دولتی ها توان اجرای این معاهده را به صورت مخفیانه مانند سند ۲۰۳۰ دارند، بنابراین اکنون دولت در اذهان عمومی متهم به اجرای توافقنامه پاریس است لذا باید این شبهه را برطرف کند.



عباسی مطرح کرد:

آیا معاهده پاریس در عدم توسعه صنعت برق نقش دارد؟/ دولت در مضان اتهام

رئیس کمیسیون انرژی مجلس گفت: دولت باید ثابت کند که توافقنامه پاریس را اجرایی نکرده است و دلیل عقب ماندگی در ساخت و بهره برداری از نیروگاه های جدید، اجرای توافقنامه مذکور نیست.

نیروگاه ها باشد چراکه نیروگاه های موجود گاز، مازوت و گازوئیل می سوزانند.

نماینده مردم کازرون و کوهچنار در مجلس شورای اسلامی ادامه داد: باید از دولتی ها پرسید؛ در صورت امضای چنین معاهده ای، چه فکری برای جایگزین سوخت های فسیلی جهت تامین برق مورد نیاز کشور کرده اند؟ در واقع برای استفاده از انرژی های پاک باید نیروگاه های هسته ای گسترش می دادند تا حدود ۲ هزار مگاوات برق هسته ای به چرخه تولید برق کشور اضافه می شد اما اینگونه نشده است.

فریدون عباسی در گفت و گو با خبرنگار خبرگزاری خانه ملت با طرح سوالی مبنی بر اینکه آیا امضای "معاهده اقلیمی پاریس" از سوی ایران منجر به عدم توسعه صنعت برق کشور شده است؟، گفت: براساس "توافق اقلیمی پاریس"، ایران و تعدادی دیگر از کشورها باید تولید کارخانجات و صنایع دارای آلاینده را تعطیل کرده یا کاهش دهند لذا می توان گفت؛ اگر شنیده ها (مبنی بر اینکه ایران این توافقنامه را امضا کرده) درست باشد، این مهم می تواند یکی از دلایل کاهش بهره برداری از



تولید تجدیدپذیرها چقدر است؟

بر اساس آخرین آمار توسعه نیروگاه‌های تجدیدپذیر، میزان برق تولیدشده از منابع پاک در ماه گذشته به ۱۴۵ میلیون کیلووات‌ساعت رسیده است.

مصرف سوخت‌های فسیلی به میزان ۴۱ میلیون مترمکعب معادل گاز طبیعی را محقق کرده است. طبق اعلام وزارت نیرو، بر اساس این گزارش، در حال حاضر تعداد مولدهای تجدیدپذیر مختص مشترکان (محدود به ظرفیت انشعاب) تا پایان اردیبهشت‌ماه به ۵ هزار و ۱۵۷ واحد با مجموع ظرفیت ۶۹ هزار و ۶۹۱ کیلووات رسیده است.

بنا بر این گزارش، نیروگاه‌های خورشیدی و بادی به ترتیب با ۴۲۹.۷۹ مگاوات و ۳۰۸.۷۴ مگاوات بیشترین سهم را در تولید برق تجدیدپذیر داشته‌اند.

به گزارش ایسنا، آخرین وضعیت توسعه انرژی‌های تجدیدپذیر در کشور حاکی از آن است که در اردیبهشت سال جاری با تولید حدود ۱۴۵ میلیون کیلووات‌ساعت انرژی تجدیدپذیر در کشور از انتشار ۹۴ هزار تن گاز گلخانه‌ای و همچنین ۶۰۰ تن آلاینده‌های محلی تا پایان این ماه جلوگیری شده است.

همچنین تولید این میزان انرژی تجدیدپذیر باعث صرفه‌جویی ۳۲ میلیون لیتری آب در اردیبهشت ماه شده است که علاوه بر این، صرفه‌جویی در



سخنگوی صنعت برق اعلام کرد:

واردات ۱۴۰ مگاوات برق از ترکمنستان

تهران - ایرنا - سخنگوی صنعت برق گفت: ۱۴۰ مگاوات برق از ترکمنستان برای تامین نیاز کشور وارد می‌شود.

به گزارش روز چهارشنبه خبرنگار اقتصادی ایرنا، «مصطفی رجبی مشهدی» در جمع خبرنگاران از تلاش برای افزایش واردات برق برای تامین نیاز کشور خبر داد.

وی ادامه داد: در نخستین گام واردات ۱۴۰ مگاواتی برق به ایران از ترکمنستان عملیاتی خواهد شد.

سخنگوی صنعت برق خاطرنشان کرد: این میزان می‌تواند بخشی از نیاز منطقه خراسان را تامین کند. رجبی مشهدی ادامه داد: با اتصال خط انتقال برق ترکمنستان به سرخس، امکان واردات برق به میزان ۱۴۰ مگاوات از این کشور به ایران فراهم شد. وی با بیان این که صنعت برق همه توان و ظرفیت‌های خود را برای تامین برق مورد نیاز داخل به کار گرفته است، خاطرنشان کرد: در کنار بکارگیری همه ظرفیت‌ها برای واردات و افزایش تولید برق، مشترکان خانگی از نقشی بسیار تاثیرگذار در این میان برخوردار هستند.

سخنگوی صنعت برق با اشاره به هماهنگی‌های صورت گرفته برای همکاری صنایع و کشاورزان در مشارکت با طرح‌های تشویق محور صنعت برق گفت: مشترکان خانگی می‌توانند تنها با بکار بستن سه راهکار ساده، از بروز خاموشی احتمالی جلوگیری کنند. رجبی مشهدی خاطرنشان کرد: قرار دادن کولرهای آبی روی دور کند، تنظیم کولرهای گازی روی ۲۵ درجه و عدم استفاده از وسایل برقی پرمصرف در ساعات گرم روز (۱۲ تا ۱۸) مهمترین راهکارها برای پایدار ماندن شبکه برق کشور است. به گزارش ایرنا، امروز سخنگوی صنعت برق گفت: امروز با افزایش دمای هوا احتمال عبور مصرف برق از مرز ۵۸ هزار مگاوات وجود دارد که تامین برق را سخت‌تر می‌کند.



احداث هفت نیروگاه خورشیدی، طلوع توسعه در همدان

همدان- ایرنا- امروزه استان همدان با احداث هفت نیروگاه خورشیدی نه تنها گنجینه‌ای ماندگار از دولت یازدهم و دوازدهم را در دل خود جای داده، بلکه هم اینک در مدار مستعدترین استان نمونه کشور در تولید انرژی‌های تجدیدپذیر قرار گرفته است.

دولت ۴۸ مگاوات برق از طریق صفحه‌های خورشیدی در پایتخت تاریخ و تمدن ایران تولید می‌شود و ۶۰ مگاوات دیگر نیز در حال اجراست. حالا، این اقدام هدفمند در زمینه استفاده از انرژی‌های تجدیدپذیر، همدان را به خاستگاه نیروگاه‌های خورشیدی کشور تبدیل کرده است.

در سال‌های اخیر گام‌های موثر در حوزه تولید انرژی‌های تجدیدپذیر و تابش نور خورشید در استان همدان با حمایت دولت برداشته و جهش تولید را به دنبال داشته است.

همزمان با ایام دهه فجر سال ۱۳۹۵ چراغ نخستین نیروگاه خورشیدی همدان توسط وزیر نیرو وقت روشن شد تا همدان در مدار مستعدترین منطقه برای انتخاب استان نمونه در زمینه احداث نیروگاه‌های خورشیدی کشور

به گزارش ایرنا، بهره‌مندی از انرژی‌های تجدیدپذیر به عنوان انرژی پاک در جهان به خوبی جایگاه خود را یافته و بسیاری از کشورها از جمله ایران استفاده از این نوع انرژی را در اولویت خود قرار داده‌اند.

تولید برق در زمینه انرژی تجدیدپذیر یک اقدام دو سر بُرد برای دولت و ملت به شمار می‌رود زیرا با نصب صفحه‌های خورشیدی علاوه بر حذف هزینه‌های مازاد در نیروگاه‌های سیکل ترکیبی و حرارتی، بهره‌وری تولید برق نیز افزایش می‌یابد.

در استان همدان با افزایش مصرف برق در برخی از روزهای تابستان، مشترکان در وضعیت هشدار قطعی قرار می‌گیرند؛ جهش تولید در زمینه انرژی‌های تجدیدپذیر می‌تواند این مشکل را برطرف کند و از سوی دیگر محل درآمد پایدار و سبزی برای خانواده‌ها به شمار آید. بر همین اساس در زمان حاضر با حمایت‌های

قرار گیرد.

همزمان با ایام دهه فجر سال ۱۳۹۵ چراغ نخستین نیروگاه خورشیدی همدان توسط وزیر نیرو وقت روشن شد تا همدان در مدار مستعدترین منطقه برای انتخاب استان نمونه در زمینه احداث نیروگاه‌های خورشیدی کشور قرار گیرد. در آن سال ۲ نیروگاه خورشیدی هفت مگاواتی وارد چرخه تولید انرژی‌های پاک استان همدان شد و همچنین با هدف ترویج بخش خصوصی برای تولید این انرژی پاک و بدون آلاینده‌گی، قرارداد خرید تضمینی انرژی تولید شده از طرف وزارت نیرو امضا شد.

همدان، نقطه انتخاب سرمایه‌گذاران

این حمایت وزارت نیرو موجب شد تا سرمایه‌گذاران بخش خصوصی برای احداث نیروگاه‌های خورشیدی در همدان مصمم شده و برای احداث نیروگاه‌های خورشیدی مجوزهای مربوطه را از وزارت نیرو دریافت کنند.

بر این اساس با انجام موافقت‌نامه‌های مربوطه قرار شد تا ۱۰۰ مگاوات انرژی خورشیدی در قالب ۱۰ نیروگاه هفت مگاواتی و یک نیروگاه ۳۰ مگاواتی ظرف چند سال به بهره‌برداری برسد.

به گفته کارشناسان نیروگاه‌های خورشیدی با مقیاس کوچک در هر نقطه‌ای از استان قابل بهره‌برداری بود و انرژی آن نیز در محل تولید و مصرف می‌شود و از طرفی انرژی تولید شده از این قبیل نیروگاه‌ها پاک و بدون تلفات انرژی است و از طرفی در چرخه تولید آن هیچ‌گونه انرژی و سوختی دیگر مصرف نمی‌شود.

محل اجرای نیروگاه‌های خورشیدی در استان همدان در مناطق قهقونند، شیرین سو، فامنین،

ویان، کبودراهنگ و تویسرکان جانمایی شده است.

همدان مستعد ایجاد نیروگاه‌های خورشیدی

همدان در این سال‌ها جهش بسیار خوبی در زمینه تولید انرژی خورشیدی داشته است و با اقدام موثر توانست به عنوان قطب احداث این نیروگاه قرار بگیرد.

این استان با قرار گرفتن در ارتفاع ۲ هزار متری از سطح دریا و داشتن ۲۹۰ روز آفتابی در سال از استان‌های مستعد در زمینه احداث و تولید انرژی‌های تجدیدپذیر به شمار می‌رود.

بر همین اساس سرمایه‌گذاران خارجی علاقه خاصی به ایجاد نیروگاه‌های خورشیدی در این استان دارند و از همدان به عنوان مستعد سرمایه‌گذاری در این حوزه یاد می‌کنند. به گفته آنان، همدان از نظر توپوگرافی منحصر به فرد، شدت تابش، زاویه تابش و ساعات تابش جزو بهترین استان‌ها برای استفاده از این انرژی پایدار محسوب می‌شود.

بر اساس یافته‌های کارشناسان حوزه انرژی، قهقونند، شیرین سو، فامنین، ویان، کبودراهنگ و تویسرکان بهترین مکان برای احداث نیروگاه‌های خورشیدی به شمار می‌روند.

همدان میراث‌دار سرمایه‌گذاری انرژی خورشیدی

مشارکت سرمایه‌گذاران خارجی در راه‌اندازی نیروگاه خورشیدی در سال‌های اخیر منجر به احداث چندین نیروگاه هفت و هشت مگاواتی در استان شد و همدان را به قطب نیروگاه‌های خورشیدی کشور تبدیل کرده است.

این نیروگاه‌ها هرکدام با ظرفیت هفت مگاوات وارد مدار برق استان شده‌اند و هم اکنون

مجاز به قطع برق آن‌ها است.

رجبی مشهدی همچنین با اشاره به تکلیف این مصوبه در خصوص شناسایی مراکز استخراج رمز ارز نیز، توضیح داد: بر این اساس وزارت نیرو موظف است با همکاری وزارتخانه‌های ارتباطات و فناوری اطلاعات، کشور و اطلاعات و نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران نسبت به شناسایی، جمع آوری و متوقف کردن فعالیت مراکز و دستگاه‌های غیر مجاز استخراج رمز ارز اقدام کند.

سخنگوی صنعت برق درباره صنایع نیز خاطرنشان کرد: همچنین هیأت وزیران در این مصوبه، صنایع بزرگ را موظف کرده‌اند که از (۱۵) خرداد تا پایان مردادماه با اتخاذ تدابیر لازم از جمله تغییر ساعات کار و یا طرح تعطیلات و تعمیرات نسبت به کاهش مصرف حداقل (۳۰۰۰) مگاوات شبکه سراسری از ساعت (۱۲) اقدام کنند.

این مقام مسئول با بیان این که توافق‌های بین صنایع و وزارت نیرو در قالب طرح‌های تشویق محور مدیریت اوج بار به قوت خود باقی است، اظهار داشت: صنایعی که مصارف خود را به ساعت ۲۱ تا ۶ صبح بدون رعایت سقف مجاز ماکول کنند، مشمول مشوق‌های برنامه‌های مدیریت مصرف وزارت نیرو هستند.

به گفته وی براساس این مصوبه کلیه صنایع از جمله پتروشیمی، فولاد، کشاورزی و شهرک‌های صنعتی و ادارات دارای نیروگاه، مولدهای کوچک مقیاس یا مولد اضطراری موظف هستند در ماه‌های گرم سال و تا پایان شهریور ماه نسبت به تولید حداکثری از توان نیروگاه‌ها و یا مولدهای خود اقدام کنند. وزارت نفت موظف به تأمین سوخت گاز مورد نیاز این نیروگاه و مولدها از ابتدای خرداد تا پایان شهریور ماه است.



به منظور عبور از چالش کمبود برق؛

همه دستگاه‌ها مکلف به همکاری با صنعت برق شدند

سخنگوی صنعت برق از بسیج همه امکانات کشور برای عبور از چالش کمبود برق با تصمیم هیأت وزیران خبر داد و گفت: همه دستگاه‌ها مکلف به همکاری با صنعت برق شدند.

پنجاه درصد (۵۰ درصد) مصرف سال گذشته با روش‌هایی از قبیل تغییر ساعت شروع و خاتمه کار ادارات (با رعایت ماده (۸۷) قانون مدیریت خدمات کشوری)، تعدیل روشنایی معابر و جاده‌ها، واپایش (کنترل) مصرف بخش‌های صنعتی، کشاورزی و تجاری از سایر برنامه‌های مدیریت مصرف برق پشتیبانی به عمل آورند.

سخنگوی صنعت برق ادامه داد: برپایه این مصوبه، ادارات موظف به تنظیم دمای محیط کاری به میزان حداقل (۲۵) درجه سانتی‌گراد در زمان کار و خاموش کردن سامانه سرمایشی و روشنایی غیرضروری در خارج از ساعت کاری هستند و در صورت رعایت نکردن، شرکت توزیع نیروی برق

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از شرکت توانیر، مصطفی رجبی مشهدی با اشاره به مصوبه هیأت وزیران در مورخ ۹ خرداد ماه جاری که با استناد به تبصره بند (ز) ماده ۳۸ قانون برنامه پنج ساله ششم توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی جمهوری اسلامی ایران و اصل یکصد و سی و هشتم قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران تصویب و صادر شد، گفت: براساس این مصوبه، استانداران سراسر کشور موظف به نظارت و هماهنگی برای رعایت سقف برق قابل تأمین ابلاغی وزارت نیرو شده‌اند.

وی افزود: براساس این مصوبه، استانداران باید از طریق کاهش مصرف دستگاه‌های اجرایی، ادارات، بانک‌ها و نهادهای عمومی غیردولتی به میزان

سخنگوی صنعت برق اعلام کرد:

شناسایی ۲۲۶ مرکز غیرمجاز

استخراج رمز ارز

تهران - ایرنا - سخنگوی صنعت برق گفت: ۲۲۶ مرکز غیرمجاز استخراج رمز ارز در یک هفته اخیر شناسایی شد.

به گزارش خبرنگار اقتصادی ایرنا، "مصطفی رجبی مشهدی" روز چهارشنبه در یک پیام تصویری افزود: شناسایی این تعداد مرکز استخراج رمز ارز سبب نجات ۶۰ هزار واحد مسکونی از قطعی برق شد. وی ادامه داد: این تعداد مراکز استخراج غیرمجاز با تلاش‌های صورت گرفته توسط همکاران صنعت برق در شرکت‌های توزیع برق و همکاری نیروهای انتظامی و امنیتی شناسایی شدند.

رجبی مشهدی خاطرنشان کرد: برق مصرفی این تعداد مرکز شناسایی شده معادل برق مورد نیاز ۶۰ هزار واحد مسکونی است. سخنگوی صنعت برق در عین حال با اشاره به امکان در نظر گرفته شده برای عموم مردم در این زمینه نیز گفت: از هموطنان خواهشمندیم که به منظور تداوم پایدار جریان برق و جلوگیری از قطع برق، در صورت مشاهده مراکز یا افرادی که به صورت غیرمجاز از برق برای استخراج رمز ارز استفاده می‌کنند، مراتب را از طریق پایگاه اینترنتی سمات به آدرس <https://www.tavanir.org.ir/samaat/pages/cryptocurrency> یا <https://www.tavanir.org.ir/samaat/pages/cryptocurrency> به اطلاع صنعت برق برسانند و از پاداش معرفی و همکاری نیز بهره‌مند شوند.

به گزارش ایرنا، امروز معاون قضایی دادستان کل ایران خواستار برخورد قاطع همه دادستان‌های کشور با مراکز غیرمجاز استخراج رمز ارز شد.

دارد و باید یک مدل اقتصادی مطلوب تعریف شود تا در حدود ۶ هزار مگاوات در چند سال آینده در زمینه ساخت نیروگاه‌ها سرمایه‌گذاری شود.

وی گفت: اکنون تعدادی مولد کوچک برق در سراسر کشور وجود دارد که تعدادی از آنها غیرفعال است و مقرر شد همه آنها که حدود ۴۷۵ مگاوات ظرفیت تولید برق دارند، برای کمک به تامین برق کشور فعال شوند.

زرنندی ادامه داد: در این زمینه توافق شد بدهی سال‌های گذشته به مولدهای کوچک تولید برق توسط توانیر پیگیری و رفع شود.

وی بیان داشت: برای کمک به عبور از پیک مصرف برق تغییراتی در ساعت کاری برخی صنایع که قرارداد تشویقی با وزارت نیرو دارند ایجاد شده تا مصرف برق صنایع به ساعت‌های غیر پیک منتقل شود.

زرنندی اضافه کرد: بنگاه‌هایی که قرارداد تشویقی با وزارت نیرو نداشته‌اند توسعه می‌یابند تا با همکاری صنایع و وزارت نیرو از این دوران عبور کنیم.

وی اظهار داشت: اصلاح قیمت خرید برق از مولدهای مقیاس کوچک از موضوعاتی است که لازم است وزارت نیرو برای آن چاره‌اندیشی کند تا رغبت بیشتری در این زمینه فراهم شود.

معاون طرح و برنامه وزارت صنعت خاطر نشان کرد: نزدیک به ۲ هزار مگاوات برق نیروگاه‌های صنایع معدنی نیز به کمک تامین برق کشور خواهد آمد.

به گزارش ایرنا، روز گذشته وزیر صنعت، معدن و تجارت در جریان سفر به استان البرز با اشاره به تامین برق برای واحدهای صنعتی کشور گفت: موافقت‌نامه تامین و تولید پنج‌هزار مگاوات نیروگاه جدید با همکاری وزارت نیرو و توسط واحدهای صنعتی بزرگ انجام خواهد شد.



معاون وزارت صنعت:

صنایع بزرگ آماده سرمایه‌گذاری در ساخت نیروگاه هستند

تهران- ایرنا- معاون طرح و برنامه وزارت صنعت، معدن و تجارت گفت: اگر مدل اقتصادی خوبی تعریف شود، صنایع بزرگ آمادگی ایجاد نیروگاه برای تامین برق صنایع را دارند.

به گزارش روز چهارشنبه ایرنا از وزارت صنعت، معدن و تجارت، «سعید زرنندی» در جریان حضور در شرکت توانیر و بازدید از مرکز پایش برق کشور افزود: صنایع آمادگی کمک به تامین برق کشور را



آخرین وضعیت ذخایر سدهای بزرگ کشور؛

کاهش ۴۷ درصدی ورودی آب به سدها همزمان با افزایش مصرف
تهران- ایرنا- آخرین گزارش وضعیت سدهای بزرگ کشور تا یکم خرداد ۱۴۰۰ نشان می‌دهد، ورودی آب از ابتدای سال آبی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ تاکنون برابر با ۲۵ میلیارد و ۲۹۰ میلیون مترمکعب بوده که نشان از کاهش ۴۷ درصدی ورودی سدهای کشور نسبت به مدت مشابه سال گذشته دارد.

به گزارش روز چهارشنبه ایرنا از پایگاه اطلاع‌رسانی وزارت نیرو، در سال آبی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ از مجموع ظرفیت ۵۰۵ میلیارد مترمکعبی مخازن سدها، حدود ۲۸ میلیارد و ۸۱۰ میلیون مترمکعب، معادل ۵۷ درصد مخازن پر شده است.

بر این اساس، به تبع روند کاهشی بارش‌ها و افزایش گرای هوا، حجم ورودی آب از ابتدای سال آبی ۱۴۰۰-۹۹ تاکنون برابر با ۲۵ میلیارد و ۲۹۰ میلیون مترمکعب بوده که نسبت به مدت مشابه سال آبی قبل از آن (۴۷ میلیارد و ۵۸۰ میلیون مترمکعب)، بیانگر کاهش ۴۷ درصدی ورودی آب به مخازن سدهای کشور است.

این گزارش حاکی است، آخرین وضعیت سدهای کشور نشان می‌دهد که افزایش دمای زودرس کار خود را انجام داده و میزان ذخایر آب در مخزن سدها به ۲۸ میلیارد و ۸۱۰ میلیون مترمکعب رسیده که در مقایسه با سال آبی ۹۸-۹۹ (۳۹ میلیارد و ۶۸۰ میلیون مترمکعب) ۲۷ درصد کاهش دارد.

بر اساس این آمار، به تبع میزان ورودی به سدهای کشور، خروجی آب از سدها نیز با کاهش مواجه بوده و تا این مدت ۲۳ میلیارد و ۶۳۰ میلیون مترمکعب خروجی آب از سدهای کشور صورت گرفته، به گونه‌ای که در مقایسه با مدت مشابه سال آبی قبل، از کاهش ۳۵ درصدی برخوردار بوده است. این درحالی است که میزان مصرف آب در کلان شهر تهران در ۱۰ خرداد به سه میلیارد و ۵۴۳ میلیون متر مکعب رسید.

سایه دولت بر بازارهای مستعد مهندسی مشاور

نکته بسیار کلیدی در مورد روند کار شرکت‌های مهندسی مشاور این است که در عمده مناقصات برای انتخاب مشاور پروژه‌ها، تعیین کننده‌ترین موضوع، قیمت است و اساساً کیفیت کار، توانمندی و تخصص مجموعه و همچنین تجربه آن کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد و گاه فراموش می‌شود.

تولید خدمات فنی و مهندسی در صنعت برق ابعاد گسترده و متفاوتی دارد که بخشی از آن بر عهده شرکت‌های مهندسی مشاور است. در حقیقت بر اساس تعریف مرسوم و معمول مشاور شخصیتی باهوش و فنی است که علاوه بر تسلط علمی کافی باید به شکلی مستقل و حرفه‌ای عمل کرده و قادر باشد تصمیمات را بدون آنکه تحت تاثیر فرد یا نهاد خاصی قرار گیرد، اتخاذ کند.

با این تعریف، یک شرکت مهندسی مشاور که در انجام بهینه و باکیفیت پروژه‌های زیرساختی کشور در جایگاه ناظر، نقشی حساس و کلیدی دارد، نمی‌تواند از نیروی انسانی بی‌کیفیت بهره بگیرد. قاعدتاً مهندسان و متخصصانی که در شرکت‌های مهندسی مشاور مشغول به کار هستند باید مشمول همه ویژگی‌هایی که به آنها اشاره شد، باشند. یعنی علاوه بر توانمندی علمی و فنی بالا، باید از هوش و استقلال نظر مکفی هم برخوردار باشند. بدون شک هزینه جذب و حفظ چنین نیروی انسانی کارآمدی هم بالاست. به همین دلیل است که در

شرکت‌های مهندسی مشاور بیشترین هزینه و البته اصلی‌ترین سرمایه نیروی انسانی است. نکته بسیار کلیدی در مورد روند کار شرکت‌های مهندسی مشاور این است که در عمده مناقصات برای انتخاب مشاور پروژه‌ها، تعیین کننده‌ترین موضوع، قیمت است و اساساً کیفیت کار، توانمندی و تخصص مجموعه و همچنین تجربه آن کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد و گاه فراموش می‌شود. در چنین سیستمی قطعاً امکان انتخاب بهترین مشاور از بین می‌رود و در نهایت مجموعه‌ای کار را عهده‌دار می‌شود که قیمت مناسب‌تری را اعلام کرده است.

فراموش نکنیم که سهم مهندسی مشاور از کل مبلغ پروژه معمولاً بین یک یا دو درصد است. اما حتی همین سهم اندک هم قربانی قیمت شده و کیفیت نظارت و چارچوب‌بندی پروژه با مقیاس‌های مالی سنجیده می‌شود. واقعیت این است که بسیاری از شرکت‌های بزرگ و با کیفیت مشاوره به دلیل سنگینی هزینه‌های پرسنلی قادر نیستند با شرکت‌های کوچک رقابت کرده یا در قیمت دهی همپای آنها حرکت کنند.

چالش دیگری که شرکت‌های مهندسی مشاور به شکل معمول با آن مواجه می‌شوند، بدعهدی کارفرمایان در پرداخت مطالبات آنهاست. جالب اینجاست که در حوزه این شرکت‌ها، بعضی از کارفرمایان خصوصی در پرداخت مطالبات، بدقول‌تر از دولتی‌ها ظاهر شده‌اند و همچنان بهترین نقدشوندگی مطالبات ما از سوی کارفرمایان دولتی صورت می‌گیرد. مشکل اینجاست که به نظر می‌رسد کارفرمایان خصوصی ما، برای پرداخت مطالباتمان خود را

متعهد به هیچ ساختار قانونی نمی‌بینند. به همین دلیل برای شرکت‌های مهندسی مشاور کار کردن با دولت که به شکل معمول در چارچوب قوانین موجود فعالیت کرده و می‌تواند طبق مصوبات سازمان برنامه، تعدیل‌های سالانه تخصیص دهد، راحت‌تر و کم‌درده‌تر است. البته نمی‌توان از این مساله چشم پوشید که تاثیرات کمبود نقدینگی در دولت در پرداخت مطالبات ما هم موثر بوده اما باز هم به دلیل اولویت‌های تعیین شده از سوی معاونت برق وزارت نیرو برای پرداخت مطالبات شرکت‌های مهندسی مشاور، گرفتاری‌های ما را در این حوزه تا اندازه‌ای کاهش داده است.

یکی دیگر از موضوعاتی که در مورد شرکت‌های مهندسی مشاور باید مدنظر قرار گیرد این است که ما در ایران ۸۰ میلیون نفری قریب به ۲۲۰۰ شرکت مهندسی مشاور رتبه‌بندی شده در سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی داریم. این در حالی است که دانمارک با جمعیت هفت میلیون نفری بالغ بر ۹ هزار و آلمان ۷۰ هزار شرکت مهندسی مشاور ثبت شده دارند. اما علت چیست؟

اشباع بازار صنعت برق در بسیاری از کشورهای توسعه‌یافته اتفاق افتاده اما برای آنها، این موضوع به معنای پایان کار شرکت‌های مشاور نیست. برای تعدد فعالان این حوزه در کشورهای پیشرفته دلایل بسیاری وجود دارد که یکی از مهم‌ترین آنها، عدم محدودیت جغرافیایی فعالیت این دست از شرکت‌هاست. در حقیقت آنها مرزها را قلمرو نمی‌دانند و تلاش می‌کنند در بازارهایی بدون محدودیت جغرافیایی فعالیت کنند. در گذشته و شاید شرایط حال حاضر

کشورمان، بسیاری از شرکت‌های مهندسی مشاور خود را بی‌نیاز از امر مارکتینگ می‌دانند و منتظر می‌مانند تا کارفرما برای کار به آنها مراجعه کند.

اما در دنیای امروز حتی شرکت‌های مهندسی مشاور هم به دنبال یافتن و حتی ایجاد بازارهای جدید هستند. در حقیقت آنها صنایع مختلف را بررسی و واکاوی کرده و این مساله را می‌سنجند که با اتکا به توان فنی خود در کدام حوزه قادر به بهبود عملکرد و بهره‌وری این صنایع هستند. بر این اساس نقش شرکت‌های مهندسی مشاور به موتورهای محرک توسعه در صنعت تغییر می‌کند. آنها در قالب این ساختار جدید می‌توانند ضمن طرح ایده‌های توسعه‌دهنده و تعیین الزامات پیاده‌سازی آنها در صنایع مختلف، زمینه را برای افزایش بهره‌وری صنایع نیز فراهم کنند. البته شرکت‌های مشاور در ایران برای خلق چنین فرصت‌هایی، با محدودیت‌های جدی مواجهند که بخش قابل‌توجهی از آنها ناشی از تملک دولتی صنایع است. اتکای بسیاری از صنایع بزرگ به سرمایه‌های دولتی، احساس نیاز آنها را به کاهش هزینه‌های سربار از بین برده و به همین دلیل عمده این صنایع توجه چندانی به مدیریت سرمایه‌های خود ندارند و بیشتر بر سوددهی متمرکز هستند. نمونه بارز این مساله تلفات بالای شبکه‌های برق است که بسیاری از شرکت‌های مهندسی مشاور صنعت برق برای کاهش آن ایده‌های موثری دارند.

نکته اینجاست که عمده شرکت‌های کارفرمای دولتی به جای در نظر گرفتن میزان برق و سرمایه ملی صرفه‌جویی شده از محل کاهش



تمرین‌هایی برای دستیابی به زندگی کاری سالم رمز تعادل کار و زندگی

نیروهای متعهد و بانگیزه در سازمان‌ها بعد از مدتی، به «کار افراطی» آلوده می‌شوند؛ به طوری که اگر رفتار خود را اصلاح نکنند، به عوارض روحی و جسمی «فرسایش شغلی» دچار خواهند شد. ۴ نوع ذهنیت منفی در فرد شیفته کار، او را به مسیری می‌برد که همه ساعت فراغت و استراحت را صرف شغل خود می‌کند. مدرسه کسب‌وکار هاروارد، فرمول تعادل کار و زندگی را معرفی کرده است.

وقتی احساس می‌کنید کار مهم‌ترین چیز در زندگی شما است، نه گفتن دشوار است. اولین قدم برای دستیابی به زندگی کاری سالم، خروج از این طرز فکر است. به این صورت که:

ابتدا ارزش‌های خود را ارزیابی مجدد کنید.

ممکن است کار شما در اولویت باشد، اما چه چیز دیگری برای شما مهم و معنی‌دار است؟ اگر در مورد آنچه برای شما ارزش محسوب می‌شود و راه‌های دیگری که می‌خواهید وقت خود را صرف کنید شفاف نیستید، با اعتقاد راسخ برای شما نه گفتن دشوار خواهد بود. از خود بپرسید: اگر یک روز یا هفته کاملاً آزاد و بدون هیچ کاری برای بررسی لیست خود داشته باشم، چگونه وقت خود را سپری می‌کنم؟ آیا چیزی وجود دارد که در گذشته از آن لذت برده‌ام و اکنون به دلیل مشغله زیاد، دیگر آن را انجام نمی‌دهم؟ آیا افرادی هستند که به اندازه کافی آنها را نمی‌بینم و دوست دارم آنها را ببینم؟ فکر کردن روی این سوالات می‌تواند به شما کمک کند تا بدانید چه تعداد فعالیت و روابطی را که قبلاً انجام داده‌اید، کنار گذاشته‌اید. وقتی به عمد در مورد آنها فکر می‌کنید، انگیزه بیشتری خواهید داشت تا زمانی را برای انجام دوباره آنها اختصاص دهید. حتی اگر بعد از پایان این تمرین، کار خود را بیشتر از سرگرمی‌های خود به انجام می‌رسانید، به خاطر داشته باشید کار خود را هر از چندگاه متوقف کنید. اگر این مورد برای شما صدق می‌کند، خود را به چالش بکشید تا زندگی شخصی خود را در اولویت برابر قرار دهید و این کار نتیجه خواهد داد.

اولویت‌ها را در تقویم خود برنامه‌ریزی کنید.

برای هم‌تراز کردن بهتر زمان خود با کلیه اولویت‌ها و تصویری واقعی از زمانی که در اختیار دارید، همه

باشد، اما اگر شما تعادل بین زندگی و کار را حفظ نکنید، کار فشرده می‌تواند بر سلامت روحی و جسمی شما تاثیر منفی بگذارد. متأسفانه، من این را از نزدیک دیده‌ام. تیم، مشتری من قبلاً علاقه زیادی به کار خود در یک شرکت بیوتکنولوژی (خدمات بیمار) که پیشگام درمان‌های جدید سرطان بود، داشت. از آنجاکه او از کار خود بسیار لذت می‌برد، در بیشتر مواقع گفتن پاسخ بله آسان بود. اما با گذشت زمان، این ذهنیت موجب شد که او تعطیلات محدود داشته باشد و ساعات کاری طاقت‌فرسایی را سپری کند. اکنون، او احساس خستگی، کسالت و سرخوردگی می‌کند.

آیا هر کدام از این صداها آشنا نیست؟

برای حفظ اثربخشی شما و خوب بودن در طول زمان ضروری است هنر برخورد با کارکنان بالادست را یاد بگیرید. در اینجا سه استراتژی اثبات شده وجود دارد که به شما کمک می‌کند. بدانید چه موقع (و چرا) ارزش دارد که فقط نه بگویید؛ حتی اگر واقعا کاری را که انجام می‌دهید دوست داشته باشید. با تمرین، این مراحل به شما اعتماد به نفس لازم را می‌دهند تا از انتخاب‌های خود احساس خوبی داشته باشید؛ از جمله امتناع از انجام کاری که برای شما نفعی ندارد.

۱) ذهنیت خود را تغییر دهید

بودن به اصول خود تنها ببینید. وقتی نه می‌گویید، ممکن است یک فرصت خوب را از دست بدهید، یا اگر در سازمانی تازه‌وارد هستید، ممکن است نگران باشید که به عنوان کسی که «در خدمت تیم» است، دیده نشوید. وقتی شما کاری را که پیدا کرده‌اید، با علاقه انجام می‌دهید، احتمالاً نه گفتن برای شما دشوار خواهد بود. افرادی که علاقه زیادی به کار خود دارند، مسلماً بیشتر در معرض خطر فرسودگی شغلی قرار دارند. تحقیقات اخیر دانشگاه دوک نشان می‌دهد افراد معتقدند که فشار کار برای کارکنان علاقه‌مند نسبت به کارکنان بی‌تفاوت، بیشتر است. کارکنانی که مشتاق هستند، به احتمال زیاد از آنها خواسته می‌شود کارهایی بدون دریافت حقوق انجام دهند؛ آخر هفته‌ها کار کنند و کارهای غیرمرتبط را که جزو نقش آنها نیست انجام دهند. این گرایش از دو باور سرچشمه می‌گیرد: که احتمالاً کارمندان مشتاق، داوطلب انجام آن کار اضافی - در هر صورت - بوده‌اند و این کار اضافی پاداش شخصی برای فردی است که شغل خود را دوست دارد.

اگر شما یک نیروی کار جدید هستید و سعی در کسب اعتبار شغلی دارید، نه گفتن می‌تواند حتی چالش‌برانگیزتر باشد. اگرچه ممکن است دستیابی به شغلی که برای شما معنی‌دار است، ارضاکنده

«نه گفتن» کار دشواری است؛ به‌ویژه اگر در مراحل اولیه شغل و مقام خود بوده یا به نوعی احساساتی باشید، نه گفتن برای شما سخت خواهد بود. تحقیقات نشان می‌دهد اگر شما بین زندگی و کار خود تعادل برقرار نکنید، کار افراطی می‌تواند بر سلامت روحی و جسمی شما تاثیر منفی بگذارد. برای حفظ اثربخشی و مطلوب بودن کارتان، ضروری است هنر برخورد با همکاران و کارکنان بالادست را یاد بگیرید. ابتدا ذهنیت خود را تغییر دهید. سپس، هزینه فرصت نه گفتن را مشخص کنید. اگر شما در مورد یک کار جدید پاسخ مثبت دهید، لزوماً از چه چیز دیگری صرف‌نظر می‌کنید؟ آیا این کار، زمان را از خانواده یا سرگرمی شما می‌گیرد یا برنامه خواب شما را مختل می‌کند؟ در آخر، با «نه گفتن» راحت باشید؛ این کار را با تمرین در شرایط کم‌خطر آغاز کنید. یک دوست مسوولیت‌پذیر پیدا کنید که بتواند از شما پشتیبانی کند و به شما کمک کند تا انگیزه خود را حفظ کنید.

«نه» ممکن است قدرتمندترین کلمه در هر زبانی باشد. هنوز هم استفاده از آن می‌تواند به خصوص در محل کار به همان اندازه سخت باشد.

وقتی شما نه می‌گویید، ممکن است در پایان، یک همکار یا مدیر خود را از خودتان دلسرد کنید. وقتی شما نه می‌گویید، ممکن است خودتان را در مقید

اجرای نقالی تصویرنگاره‌های دیواری گذر نارنجستان توسط هنرمندان شیرازی - رویداد «کوچه نارنج»



ISNA PHOTO

Mohammadreza Dehdari